

Sport et bistronomie : *Fresh in sport*

Les nageurs et entraîneurs ne recherchent pas uniquement les innovations techniques et technologiques pour optimiser les préparations et les performances. L'hygiène de vie et en particulier l'alimentation rentrent en ligne de compte. La start up *Fresh in Sport* arrive sur le marché pour proposer son expertise nutritionnelle. Anne-Elisabeth Liebmann a rencontré Didier Rubio, l'un de ses fondateurs.

Nageurs, la bistronomie à domicile, mode d'emploi

Start up créée par trois amis, Rémy Companyo, Richard Laffon et Didier Rubio, *Fresh In Sport* tisse un lien entre le milieu de la natation et la gastronomie. Les trois amis



se sont associés au traiteur toulousain Falcou pour livrer des repas sans rupture de la chaîne du froid. *Fresh In Sport* évalue les besoins des sportifs pour offrir la meilleure réponse nutritionnelle possible. « C'est un marché vierge auquel nous nous attaquons », explique Rémy Companyo. « Notre but est d'être le complémentaire des clubs et des coachs sportifs. Ils ont l'expertise de la préparation physique, nous leur apportons l'expertise nutritionnelle. »

Etape n°1 : le diagnostic

Le sportif établit directement son profil énergétique en fonction de sa pratique et de ses objectifs (préparation à une compétition, perte de poids, prise de masse musculaire). Le diagnostic énergétique, développé par Didier Rubio, nutritionniste expérimenté dans le secteur sportif depuis vingt-cinq ans, comporte 15 à 30 questions qui tiennent compte de divers paramètres : le profil (âge, sexe, poids, taille), le niveau d'activité physique et la pratique sportive (intensité, niveau, compétition). Ce questionnaire constitue la base de référence du choix culinaire. Les points particulièrement sensibles concernent les objectifs de la composition corporelle : perte de poids, perte de masse grasse, stabilisation, prise de masse musculaire... Les sensibilités alimentaires particulières (gluten, lactose) sont également prises en compte, ainsi que le diagnostic du système digestif et musculaire.

Etape n°2 : la prise en charge

Après analyse et restitution de votre diagnostic personnalisé, trois formules sont proposées selon votre rythme de vie et vos objectifs : « Technicien », « Spécialiste » et « Expert ».

- L'option « Technicien » (49 euros) est une aide à l'organisation basique pour élaborer ses menus à la journée.
- L'option « Spécialiste » (130 euros par semaine) propose : 6 repas et une journée off encadrée. Une liste de courses est fournie pour la semaine ainsi qu'une répartition alimentaire journalière, des conseils sur mesure et un plan nutrition prévention santé.
- L'option « Expert » (240 euros par semaine) propose enfin 12 repas et une journée off encadrée avec les memes conditions.

Etape n°3 : choisir ses plats

Le consommateur va faire son marché en fonction de son profil énergétique (basé sur ses besoins en Kcal/semaine). « Toutes ces recettes répondent aux besoins nutritionnels des sportifs en termes de répartition protéines, lipides, glucides ainsi qu'en minéraux et vitamines sur des portions allant de 400 à 600g », explique Richard Laffon.



Sur la carte des plats au curry de colin, à la compotée de tomates, de la raie à la nage aux câpres, fleurettes de choux et pommes vapeur...

Etape n°4 : la chaîne du froid respectée



Tout a été pensé pour éviter une rupture de la chaîne du froid. Ainsi, un partenariat a été structuré avec des professionnels du conditionnement frigorifique. Ce sont donc des colis réfrigérés spécialement conçus pour les expéditions alimentaires qui sont adressés aux athlètes. Le système isotherme de

la boîte et la présence de gels réfrigérants maintiennent les produits entre 0° et 4° pendant 24 heures, test à l'appui. Ainsi fermé, le colis reste à température constante de la préparation jusqu'au réfrigérateur de l'athlète.

Rencontre avec Didier Rubio, nutritionniste :

Anne Elisabeth Liebmann : « Est-ce que vous pourriez nous parler de l'attente des nageurs ? »

Didier Rubio : « Je travaille en collaboration avec Lucien Lacoste du TOEC depuis plusieurs années. L'une de mes premières consultations a été avec Coralie Balmy. Nous avons toujours recherché la performance, mais ce n'est jamais au détriment de la santé. Nous avons pris en compte divers paramètres, l'adaptation à la dépense énergétique qui varie selon la charge de travail. Les diverses phases de l'entraînement ont été examinées : enchaînement de la natation après la musculation, nous avons mis en place des protocoles afin de faciliter la récupération (protéines, glucides).

Certains profils ont le désir de perdre de la masse grasse, pour d'autres c'est le souhait de prise de masse musculaire, pour le sprinteur c'est un choix différent sur la longue distance. »

Anne Elisabeth Liebmann